

Nº 2

1

SEHSTRESS DURCH DIGITALE MEDIEN

*Augen brauchen
Abwechslung*

2

TRENDFARBE 2018

Ultraviolett

3

TROCKENE AUGEN

*Wenn das Blinzeln
ins Stocken gerät*



Geschätzte Damen und Herren

Dass sich die Gesellschaft im Wandel befindet, ist offensichtlich und kaum mehr wegzureden.

Wir benutzen immer mehr digitale Instrumente, um unseren Alltag einfacher zu gestalten. Automatisch integrieren wir sie und passen uns ihnen an. Doch während sie uns Erleichterung bringen, verbergen sie gleichzeitig auch neue Herausforderungen. Das Sehen spielt dabei eine grosse Rolle.

Das Arbeiten am Computer, die Nutzung von Smartphones und Tablets und im Speziellen die Kombination dieser sind besonders für unsere Augen eine neue Situation. Als Augenoptiker sind wir gefordert, die neuen Verhaltensmuster zu erkennen und zu verstehen, welche Bedeutung sie für das Sehen haben.

Mit dem digitalen Wandel lassen wir gewisse historische Erkenntnisse aus der Optik liegen und beschreiten neue Wege. Sie eröffnen uns neue Chancen und Möglichkeiten, das Sehen zu perfektionieren.

Wir betrachten heute das grosse Ganze, um das kleine Einzelne zu finden, und machen dadurch unsere Aufgabe noch spannender und wichtiger. Denn darüber sind wir uns einig: Die Augen werden wir auch in Zukunft brauchen.

Beste Grüsse

Peter Muster

1 Augen brauchen Abwechslung

Stundenlange Bildschirmarbeit sowie die Nutzung von Smartphones und Tablets verursachen Sehstress und können die Augengesundheit gefährden. Deshalb ist es wichtig, seinen Augen Abwechslung und Entspannung zu bieten.

Unsere Sehgewohnheiten haben sich mit zunehmender Nutzung digitaler Medien massiv verändert. In einer vom Brillenglashersteller Essilor in Auftrag gegebenen Studie mit 4000 Teilnehmern aus vier Ländern gaben neun von zehn Personen an, dass sie deutlich mehr Zeit an Bildschirmen verbringen als noch vor zwei Jahren: zum grossen Teil mehr als vier Stunden pro Tag. Hinzu kommt, dass meist verschiedene Geräte verwendet werden. Smartphones, Tablets und E-Book-Reader spielen dabei eine immer grössere Rolle und werden bedeutend länger genutzt.

Dauerhaftes Nahsehen stresst das Auge

Das menschliche Auge ist nicht für das ununterbrochene Nahsehen gemacht. Augenbrennen, Augenflimmern, trockene Augen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen sind häufige Folgen, wenn man seinen Augen zu viel Bildschirmarbeit zumutet. Das ständige Scharfstellen der Augen auf die Nähe, auf die kurzen Distanzen zu den Bildschirmen bedeutet Sehstress. Es führt zu visueller Ermüdung und ist ein Risikofaktor für die Entstehung einer Myopie, also Kurzsichtigkeit. Denn wenn sich die Augen an die kurze Entfernung anpassen, fällt es schwer, auch in der Ferne wieder scharf zu sehen. Und das Problem ist keine Frage des Alters: Zwar sollten aus physiologischer Sicht junge Erwachsene weniger an visueller Ermüdung leiden, jedoch zeigt sich in der Realität, dass rund 74 Prozent der Personen zwischen 18 und 34 Jahren über reduzierten Sehkomfort klagen.

Vorsicht bei Kurzsichtigkeit

Eine breit angelegte Studie japanischer Forscher von der Toho University School of Medicine lässt ausserdem den Verdacht zu, dass insbesondere kurzsichtige Patienten, die extrem viel am Computer arbeiten, gefährdet sind, an einem Glaukom zu erkranken, auch bekannt als der grüne Star. Dabei schädigt ein erhöhter Augeninnendruck dauerhaft den Sehnerv, mit der möglichen Folge einer Erblindung. Der grüne Star ist übrigens die weltweit häufigste Ursache für Erblindungen. Besonders tückisch daran ist sein schleicher Krankheitsverlauf, der zunächst unbemerkt beginnt.

Den Augen Entspannung gönnen

Besonders wichtig ist es deshalb, den Augen mit sogenannter Mischarbeit gute Lichtbedingungen und abwechslungsreiche Entfernungen zu bieten. Man sollte bei Bildschirmarbeit grundsätzlich auf die richtige Beleuch-

tung achten, die Blendungen und Spiegelungen vermeidet. Natürlichem Licht ist Vorzug zu geben. Bewusstes Blinzeln oder kurzes Schliessen der Augen beugt trockenen, geröteten Augen vor. Ein Blick in den Raum, aus dem Fenster und in die Ferne sowie regelmässige Pausen helfen, die Augen zu entlasten. Bewegung an frischer Luft oder sportliche Betätigung sind ausserdem sehr empfehlenswert, weil sich dabei die Augen nicht auf Nähe einstellen müssen und sich so gut entspannen können. Der Abstand zum Monitor sollte idealerweise 50 bis 70 Zentimeter betragen. Da das elektrostatische Feld vor dem Bildschirm Rauch und Staubpartikel unmittelbar auf Haut und Augen zurückwirft, lässt man auch das Rauchen besser sein. Augenspezialisten empfehlen zudem Augendruckmessungen ab dem 40. Lebensjahr, und spezielle, moderne Brillengläser helfen, die Augen zusätzlich zu entlasten und zu schützen. ●



2 Ultraviolett



Für jedes Jahr bestimmt das Pantone Color Institute die Trendfarbe. 2018 heisst sie Ultraviolett und ist ein dunkles Lila.

Ultraviolett ist die Trendfarbe 2018. Jedes Jahr bestimmt das Pantone Color Institute eine neue Farbe als Trendsetter. Dies tut es laut der Direktorin Leatrice Eiseman anhand unterschiedlicher Tendenzen aus allen Designbereichen. In der Mode ist Lila kein unbekannter Ton, meist wurde er als Gegensatz oder Kontrast eingesetzt. In den letzten Jahren ging er allerdings etwas verloren.

Berühmt wurde die Farbe bereits in den 80er-Jahren durch den Sänger Prince. Mit seinem Lied «Purple Rain» hüllte er nicht nur sich selber, sondern eine ganze Generation in Lila.

Erleben wir dank dem Trendstatus ein Revival des dunklen Lilatons? Auf den Modelaufstegen wurde die Farbe zumindest schon eingesetzt und alltagstauglich

ist sie auch. Durch ihre Tiefe kann sie gut kombiniert werden. Textilexperten sehen für den glamourösen Auftritt, Gold oder andere Metalltöne als Ergänzung. Bodenständig wirkt Ultraviolett in Kombination mit Grau- und Grüntönen.

Neben Ultraviolett sind weitere Farben als Trend bestimmt worden. Für 2018 sind das eher bekannte wie Rot, Beige und Marineblau. Eine sticht jedoch heraus und steht in Sachen Auffälligkeit der Hauptfarbe in nichts nach: Lime Punch wird sie offiziell bezeichnet und ist ein frühlingshaftes Gelb. ●

3 Wenn das Blinzeln ins Stocken gerät

Trockene Augen sind ein Gesellschaftsphänomen. Bildschirme und Smartphones sind oft schuld daran. Einfache Tipps können dagegen helfen.

Eine Grosszahl der Bevölkerung leidet an trockenen Augen. Die Tendenz ist steigend, weil immer mehr Menschen an Bildschirmen arbeiten und die Benutzung von Smartphones und Tablets zum Alltag gehören.

Das menschliche Auge blinzelt im Normalfall durchschnittlich 18 Mal pro Minute. Durch das Betrachten eines Bildschirms reduziert sich diese Anzahl drastisch. Durch die Konzentration auf einen ausgewählten Bereich am Bildschirm geht das Blinzeln automatisch vergessen, und die Augen trocknen schneller aus.

Das Blinzeln ist verantwortlich für die regelmässige Verteilung der Tränenflüssig-

keit auf dem Auge. Die Tränen enthalten nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Nahrungsbestandteile und Sauerstoff für die Hornhaut sowie

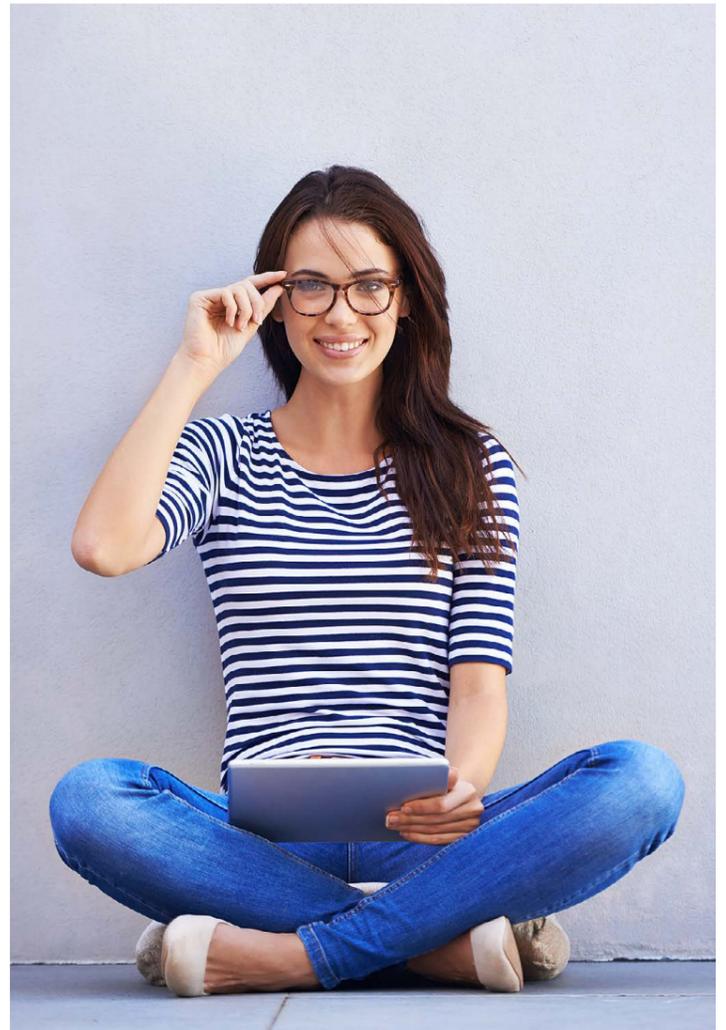
Bewusstes Blinzeln hilft, dem trockenen Auge vorzubeugen.

Abwehrstoffe gegen Keime und Fremdstoffe. Die einzelnen Bestandteile sind unter anderem wichtig, dass das Auge benetzt und somit genügend feucht ist.

Bewusstes Blinzeln hilft, dem trockenen Auge vorzubeugen. Ebenso ist es wichtig, bei längerer Tätigkeit am Bild-

schirm regelmässig aufzublicken und für einige Sekunden entspannt in die Ferne zu schauen. Dem starren Blick auf einen bestimmten Bereich kann mit einem grossen Bildschirm oder grosser Schrift entgegengewirkt werden, dadurch zwingt man das Auge, sich zu bewegen, und regt das Blinzeln an.

Trockene Augen können aber auch andere Ursachen als Bildschirmarbeit und Smartphones haben. Im konkreten Fall sollte immer ein spezialisierter Augenoptiker besucht werden. ●



HÖCHSTLEISTUNG

4 Besser sehen im digitalen Alltag

Die Nutzung digitaler Medien fordert den Augen täglich Höchstleistungen ab. Neue, speziell entwickelte Brillengläser entlasten die Augen und sorgen für müheloses Sehen.

Mehr als 95 Prozent* der Erwachsenen verbringen mindestens zwei Stunden täglich vor Displays, jeder Dritte sogar mehr als neun Stunden. Wer etwa am Computer arbeitet, macht täglich rund 3000 Blickwechsel zwischen Bildschirm, Tastatur und Unterlagen. Die Augen müssen sich in Armlängendistanz pausenlos scharfstellen und sich neu positionieren. Das ist Schwerstarbeit für die Augenmuskeln und lässt sie zunehmend ermüden. Vor allem nach dem 40. Lebensjahr, wenn sich in

der Regel die ersten Anzeichen von Alterssichtigkeit bemerkbar machen, leidet der Sehkomfort. Augenmüdigkeit, Schulter- und Nackenverspannung, Kopfschmerzen, irritierte, gerötete und trockene Augen können auftreten. Um den erhöhten Sehanforderungen gerecht zu werden, haben Brillenglashersteller eine neue Art von Spezialgläsern entwickelt. Sie unterstützen die Augen im Nahbereich und entlasten sie bei der Einstellung auf die verschiedenen Distanzen für ein optimales und entspanntes Sehen. Die Gläser schützen die Augen zudem vor dem potenziell schädlichen blau-violetten Licht von Displays. ●

*STUDIE IPSOS, 2014, n=4000, Brasilien, China, Frankreich, USA

INSERAT

Bei uns finden Sie ein bequemes Kontaktlinsen-Abo mit persönlicher Fachberatung. Ganz einfach.

frequentlens.ch **Das Kontaktlinsenabo.**

IMPRESSUM

MUSTER OPTIK

Musterstrasse 4
2222 Musterstadt
Telefon 000 111 22 33
info@muster-optik.ch
www.muster-optik.ch

Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag
08.30 bis 12.15 Uhr
13.45 bis 18.30 Uhr

Samstag

08.30 bis 16.00 Uhr

Ausgabe

Nummer 2, Frühling 2018

Bildnachweis

iStockphoto, zVg

Gestaltung

Partner & Partner, Winterthur

Text

Jacqueline Vinzelberg, Stephan Nick

Kooperation

Genossenschaft Team 93, Winterthur



www.gesundheitsoptik.ch